

Consejos Saludables 2006

Tome pasos simples todos los días para vivir una vida segura y saludable

Enero

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrero

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Marzo

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mayo

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Junio

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Agosto

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septiembre

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Seguir unas recomendaciones sencillas en forma diaria puede ayudar a mejorar su salud. Comer en forma saludable, hacer ejercicio de manera regular y no fumar son algunas de las formas de mantenerse saludable.

Aliméntese en forma saludable - Para ayudar a mejorar su salud y reducir el riesgo de contraer algunas enfermedades y afecciones, coma de cinco a nueve porciones de frutas y vegetales al día, consuma menos grasa saturada, y preste atención al tamaño de las porciones.

Mantenga un peso saludable - Coma mejor y haga ejercicio de manera regular. Un peso saludable puede ayudar a prevenir el riesgo de contraer enfermedades y afecciones como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Manténgase activo - Encuentre formas divertidas de mantenerse en buen estado físico como caminar, bailar o hacer trabajo en el jardín. Los adultos deberían realizar por lo menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana, de preferencia todos los días, y los niños por lo menos 60 minutos.

No fume - Si usted fuma, ¡deje de hacerlo hoy mismo! Viva una vida más saludable y reduzca el riesgo de contraer enfermedades al no fumar y evitar el humo pasivo o secundario.

Hágase controles médicos - Hable con su proveedor de atención médica sobre la frecuencia con que deberían examinarle o hacerle pruebas para detectar ciertas enfermedades y afecciones que permitan la identificación de posibles problemas de salud.

Póngase las vacunas necesarias - Hay vacunas para todo tipo de personas. Algunas se recomiendan para ciertos grupos de edades, trabajos, estilos de vida, lugares de destino y afecciones. Protéjase al tener sus vacunas al día.

Controle el estrés - Hacer malabarismos para equilibrar las responsabilidades del trabajo con las del hogar y las actividades de esparcimiento puede ser un reto. Proteja su salud física y mental al tomar medidas para controlar el estrés.

Conozca su propio cuerpo y sus riesgos - Es probable que usted enfrente mayores riesgos de contraer ciertas enfermedades o afecciones por el trabajo que hace, el lugar donde trabaja y la manera como se divierte. Conozca cuáles son sus riesgos y sepa cómo reducirlos.

Protéjase a sí mismo y proteja a los demás - Evite las lesiones y la exposición a enfermedades y gérmenes dañinos. Esto incluye ponerse el cinturón de seguridad, usar bloqueador solar, usar casco, ser cuidadoso al hacer ejercicio, lavarse las manos y estar atento al tipo de relaciones que sostiene.

Sea bueno consigo mismo - La salud no significa solamente ausencia de enfermedades; es un estilo de vida. Bien sea durmiendo lo suficiente, relajándose después de un día de trabajo estresante o disfrutando de un pasatiempo, lo importante es que se trate bien a sí mismo. Tome medidas para equilibrar las exigencias del trabajo, el hogar y las actividades de esparcimiento.



Para más información sobre salud, visite:
 En inglés: www.cdc.gov y www.atsdr.cdc.gov
 En español: www.cdc.gov/spanish y
www.atsdr.cdc.gov/es/es_index.html